

ELEVACIONES PARA GEMELO MOD. LL007



DATOS TÉCNICOS

Nombre: Elevaciones para gemelo

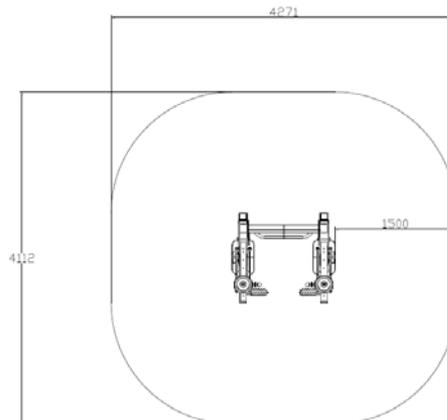
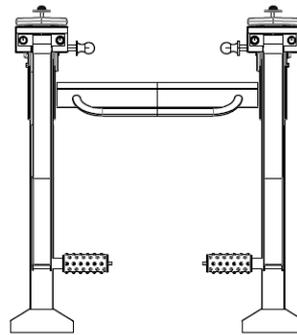
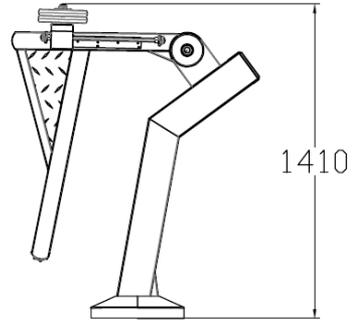
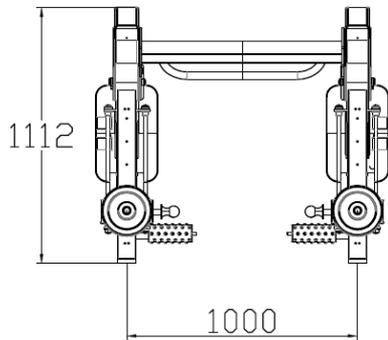
Referencia: MOD. LL007

Medidas (mm): 1112x1350x1414

Peso neto: 155Kg

Nota: Carga ajustable en cada pierna

ESQUEMAS Y AREA DE SEGURIDAD



INSTRUCCIONES

Función: Trabaja los gemelos, aductor mayor, bíceps femoral, isquiotibiales y glúteo mayor.

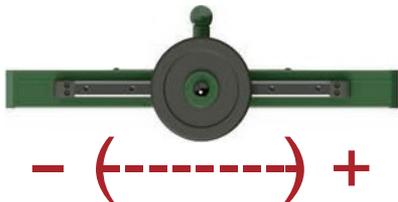
Uso: Colocar la carga en la posición inicial.

Colóquese frente al equipo con los pies separados a la altura de los hombros y sujétese a la barra con ambas manos. Ponga el gemelo a la altura del rodillo y empuje hacia atrás.

Realizar el ejercicio controlando el movimiento, sin arquear la espalda ni doblar las rodillas.

Realización: 4 series de 10 repeticiones cada una con descanso entre serie y serie.

Nota: Se puede modificar la carga del ejercicio mediante el sistema patentado.



ESQUEMA DE USO Y GRUPOS MUSCULARES

